

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Diciembre 2023

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.				1 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	2	3
4 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1	5 Crema de verduras Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2	7 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1	9 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	10 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1
11 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	12 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1	13 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1	14 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2	15 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1	16 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	17 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1
18 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	19 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1	20 Menestra de verduras salteadas Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1	21 Pasta con salsa de tomate Pizza de jamón y bacon con ensalada de lechuga Natillas y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2	22 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1	23 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1
25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1	27 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1	28 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2	29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1	30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	31 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES